

# »Nirgendwo kann ich so klare Gedanken fassen wie beim Schwimmen.«

---

1. März 2024. Nathalie Pohl ist auf dem besten Weg, ihren Namen für alle Ewigkeit in der deutschen Sporthistorie zu verewigen. Die 29 Jahre alte Extremschwimmerin trainiert seit Jahren für die größte Herausforderung im Freiwasserschwimmen: die Ocean's Seven. Sechs der sieben Teilstrecken hat sie bereits erfolgreich durchschwommen. An die letzte und schwierigste will sie sich im kommenden September wagen. Wir sprechen mit Nathalie Pohl während einer kurzen Trainingspause und fragen sie, warum man unbedingt 15 Stunden zwischen zwei hawaiianischen Inseln schwimmen muss, was hinter dem Begriff »Channel Fat« steckt und nach wie vielen Stunden im Wasser sie keine Lust mehr hat.

INTERVIEW: FLORIAN STURM

---



# N

**athalie Pohl, erinnern Sie sich noch daran, was Sie genau heute vor einem Jahr gemacht haben?**

Oh ja. (lacht) Ich bin, nach zuvor zwei gescheiterten Versuchen, endlich erfolgreich durch die Cookstraße geschwommen.

**Diese 26 Kilometer breite Meerenge zwischen der Nord- und Südsinsel Neuseelands ist eine Etappe der »Ocean's Seven« und eine der schwierigsten Herausforderungen im Freiwasserschwimmen. Wie erinnern Sie sich an diesen 1. März 2023?**

Das war der emotionalste Tag, den ich in meinem Leben bisher hatte. Das hängt auch mit der Vorgeschichte zusammen, die mich mit Neuseeland verbindet. Zwischen dem ersten und dem erfolgreichen dritten Versuch lagen vier Jahre. Zwischendurch machte erst Corona unsere Pläne zunichte, dann mussten mein Team und ich wegen eines Zyklons mehrere Wochen auf bessere Bedingungen warten, ehe ich endlich ins Wasser konnte. Ich bin nicht abergläubisch, doch irgendwann dachte ich: Vielleicht soll es einfach nicht sein.

**Letztlich haben Sie die Strecke als erste Deutsche überhaupt und mit 6:33 Stunden als aktuell schnellste Europäerin geschafft.**

Das lag bestimmt auch an dem, was der Kapitän meines Begleitboots vorher zu mir gesagt hatte: Das Wetter könne bald umschlagen – was dann sehr wahrscheinlich einen erneuten Abbruch bedeutet hätte. Das wollte ich unbedingt vermeiden. Also gab ich von der ersten Sekunde an Vollgas. Als ich in der Ohau Bay vor der Nordinsel den Sand und die Algen unter mir sah, wusste ich, dass ich es schaffen werde. Dieses Gefühl war unbeschreiblich.

**Sie haben derzeit sechs der sieben Ocean's-Seven-Etappen gemeistert, mussten jedoch bislang vier Versuche abbrechen. Wie prägen solche gescheiterten Versuche?**

Grundsätzlich viel mehr als die erfolgreichen. Die Wochen danach sind nicht leicht. Vor allem, weil du weißt, dass du genau diese Strecke noch mal schwimmen musst, wenn du die Ocean's Seven abschließen möchtest. In solchen Momenten ist es wichtig, sich immer wieder bewusst zu machen: Wir sind hier in der freien Natur, dagegen bin ich im Zweifel machtlos. Wenn die Strömung zu stark ist, kommt auch ein Michael Phelps nicht dagegen an. Bei den Fehlversuchen war ich nie alleine diejenige, die gesagt hätte: Ich kann nicht mehr, holt mich hier raus. Diese Entscheidung traf mein Team. Manchmal lag es an Umwelteinflüssen wie der Strömung

oder dem Wetter oder wie im Ärmelkanal daran, dass ich bewusstlos wurde.

**Das war 2015, woran hat es damals gelegen?**

Dafür gab es mehrere Gründe. Sechs Wochen vor der geplanten Durchquerung warf mich eine Mandelentzündung aus der Bahn und aus dem Trainingsplan. Mein Team und ich reisten trotzdem nach Dover, ich wollte es versuchen. Nach elfeinhalb Stunden musste ich aber abbrechen. Ich hatte fast über die gesamte Zeit immer wieder Salzwasser geschluckt.

**Wieso?**

Ich hatte die falsche Technik. Vom Pool-Schwimmen war ich es gewohnt, so nah wie möglich über dem Wasser zu atmen, um möglichst effektiv voranzukommen. Das funktioniert im Freiwasser jedoch nicht. Außerdem schwamm ich zu nah am Heck des Bootes und habe dessen Abgase eingeatmet. Ich war unterkühlt – und dann wurde ich ohnmächtig. Ich kam erst wieder zu mir, als wir mit dem Boot kurz vor der englischen Küste waren. Letztlich bin ich froh, dass mir diese Fehler so früh in meiner Freiwasserlaufbahn passiert sind.

**Die Ohnmacht hielt Sie nicht davon ab, es erneut zu probieren. Hatten Sie Zweifel?**

Ja, ich habe mich durchaus gefragt, ob ich das noch mal machen möchte. Die Wochen danach waren die härtesten, die ich erlebt habe. Ohne arrogant zu klingen: Ich war ein so krasses Scheitern einfach nicht gewohnt. Zunächst dachte ich: Nathalie, vielleicht hast du dir viel mehr zugemutet, als du jemals wirst erreichen können. Doch dann wurde mir bewusst, dass ich nur vier, fünf Kilometer von der Küste entfernt war, als ich aufgeben musste. Das Ziel war also keineswegs unerreichbar.

**Wie haben Sie diese schwierige Zeit überwunden?**

Ich habe ziemlich viel mit mir selbst ausgemacht. Als ich beim nächsten Versuch in Dover am Strand stand, kamen diese Gedanken von damals wieder hoch. Ich hatte mir inzwischen Unterstützung von Adam Walker geholt, er war einer der Ersten, der die Ocean's Seven geschafft hatte. Adam half mir in dieser Zeit vor allem aus sportpsychologischer Sicht dabei, diese negativen Gedanken beiseite zu schieben. Mein Vater war ebenfalls eine große Hilfe. Auch wenn er direkt nach dem ersten Versuch meinte: »Nathalie, das machen wir nie wieder.« (lacht)

**Welche Rolle spielt die amerikanische Freiwasserschwimmerin Lynne Cox in Ihrem Leben?**

Auch wenn ich seit meinem fünften Lebensjahr schwimme, würde ich ohne sie jetzt vermutlich ein



## »Ohne arrogant zu klingen: Ich war ein so krasses Scheitern einfach nicht gewohnt.«

anderes Leben führen. Lynne durchquerte unter anderem den Ärmelkanal, die Magellanstraße vor Chile und sogar die Beringstraße. Als ich 15 oder 16 Jahre alt war, schenkten mir meine Eltern Lynnes Buch »Die Eismeerchwimmerin«. Von ihren Abenteuern zu lesen, faszinierte mich, und bis heute hat mich keine andere Person so inspiriert. Trotzdem legte ich das Buch erst mal wieder weg. Ich war Leistungsschwimmerin im Becken und hatte keine Zeit für irgendetwas anderes. Kurz vor meinem Abitur verlor ich dann die Lust an diesem Sport. Nicht am Schwimmen an sich, aber der Leistungsdruck war so groß, dass viele meiner Freunde, mit denen ich seit der Jugend geschwommen bin, aufgehört hatten. In dieser Zeit fiel mir das Buch wieder in die Hände.

### **Was genau hat Ihnen an Lynne Cox imponiert?**

Ich habe viele Parallelen zwischen uns gesehen. Neben der Leidenschaft fürs Wasser und für das Schwimmen auch, dass sie gern mit ihren Gedanken allein ist. In ihrem Buch beschreibt sie eine Szene, in der sie draußen im Becken trainiert und es anfängt zu regnen. Außer ihr verlassen alle das Becken. Sie bleibt und schwimmt stundenlang weiter. Diese Situation habe ich damals visualisiert: Wie es sich anfühlt, in diesem Regen zu schwimmen, draußen an der frischen Luft. Dieses Gefühl ist bei mir hängengeblieben. Vielleicht auch, weil ich damals diese Hallenbäder, diese stickige Luft und dieses 28 Grad warme Wasser nicht mehr ertragen konnte. Ich war

ja seit über zehn Jahren nichts anderes gewohnt. Warum also nicht, so wie Lynne, draußen in offenen Gewässern schwimmen?

### **Entstand so auch einer Ihrer frühen Lebensträume: einmal den Ärmelkanal zu durchschwimmen?**

Ja. Doch um das tatsächlich versuchen zu können, muss man beweisen, dass man es mindestens sechs Stunden in so kaltem Wasser aushalten kann. Wer das nicht schafft, darf nicht zu einem Channel Swim starten. Meine Vorbereitung lief recht unspektakulär und ohne dass ich mir groß Gedanken gemacht hätte. Bei meinem ersten Versuch lernte ich dann ziemlich schnell, dass mehr dazugehört, als die Kälte auszuhalten.

### **Die Art und Weise, wie Sie schwimmen – Langdistanzen im Freiwasser –, ist Abenteuer und Herausforderung zugleich. Diese Kombination zieht Sie magisch an. Können Sie diese Magie beschreiben?**

Das Element Wasser fasziniert mich. Ich liebe es über alles, im Meer zu schwimmen. Nirgendwo kann ich so klare Gedanken fassen wie beim Schwimmen. Durch das Freiwasserschwimmen in den vergangenen zehn Jahren habe ich meinen Körper noch mal komplett anders kennengelernt. Ich bin viel sensibler geworden und merke schneller, wenn etwas nicht stimmt. Immer wieder neue Ziele oder neue Grenzen zu erfahren, spielt natürlich auch eine Rolle. Damals dachte ich, der Ärmelkanal sei die größte Schwimmherausforderung überhaupt.



DANIEL TONI JAIS

#### ZUR PERSON

Nathalie Pohl wird am 13. Oktober 1994 in Marburg an der Lahn geboren. Den Schwimmsport beginnt die Tochter von Andreas Pohl, dem Vorstandsvorsitzenden der Deutschen Vermögensberatung AG, bereits mit fünf Jahren. Mit 19 Jahren wechselt sie vom Becken ins Freiwasser. Derzeit ist Pohl Deutschlands erfolgreichste Extremschwimmerin und zudem zweifache Weltrekordhalterin. Sollte ihr die Durchquerung des Nordkanals im September gelingen, wäre sie die erste deutsche Frau, die alle Etappen der Ocean's Seven geschafft hat.

Inzwischen weiß ich, dass es viele Strecken gibt, die deutlich anspruchsvoller sind. **An eine der größten Herausforderungen wollen Sie sich im kommenden September wagen: den Nordkanal. Eine 21 Kilometer breite Wasserstraße zwischen Schottland und Nordirland. Es ist die letzte Teiletappe, die Ihnen bei den Ocean's Seven noch fehlt. Sie gilt aufgrund der Kälte, der Strömung, der plötzlichen Wetterumschwünge und auch der großen Feuerquallen als außergewöhnlich schwierig. Haben Sie sich diese Strecke bewusst als letztes Teilstück aufgehoben?**

Ja, vor allem wegen des sehr kalten Wassers. Das wird eine krasse Herausforderung. **Sie werden vermutlich deutlich über zehn Stunden im Wasser sein. Wie bereitet man sich auf die Kälte vor? Für den Ärmelkanal gibt es ja den Begriff »Channel Fat«.** Das mit dem »Channel Fat« ist so eine Sache. Ich kann mir ja nicht 20 Kilo anfuttern. Dann komme ich kaum noch vorwärts. Ich habe jetzt schon ein paar Kilo zugenommen, um überhaupt das Wintertraining durchzuhalten. Das Fettpolster hilft aber nur bedingt. Ich hoffe eher, dass mir meine Trainingseinheiten in 13 bis 14 Grad kaltem Wasser etwas bringen. Außerdem nehme ich regelmäßige Eisbäder.

**Sie kommen aus dem Leistungssport im Becken. Dort geht es um Tempo, um hunderte Sekunden. Kurz: um Leistung, Leistung, Leistung. Inwiefern haben Sie diese Einstellung ins Freiwasserschwimmen übertragen?**

Das hat sich extrem gewandelt. Als ich aus dem Becken kam, war dieser Fokus auf Leistung allgegenwärtig. Klar, ich trainiere auch jetzt noch sehr hart, sonst hätte ich bei den Ocean's Seven ja keine Chance. Doch nachdem ich 2015 aus dem Ärmelkanal gezogen wurde, realisierte ich, dass es beim Freiwasserschwimmen nicht um Platzierungen geht, sondern in erster Linie um die Frage: Schaffst du es oder schaffst du es nicht? Diese Herangehensweise war für mich etwas Neues. Heute bedeuten mir Rekorde nicht mehr so viel wie damals.

**Ihre Wasserzeiten bei den Teiletappen sind extrem unterschiedlich. Die Straße von Gibraltar haben Sie in unter drei Stunden zurückgelegt, für den Kaiwi-Kanal in Hawaii brauchten Sie über 15 Stunden. Inwiefern ist Ihr Training darauf abgestimmt?**

Ich weiß mindestens ein Jahr im Voraus, welche Strecke als nächste auf mich zukommt. Für Gibraltar beispielsweise habe ich vor allem Sprints trainiert. Deswegen war ich dort auch so schnell. (lacht) Wobei man sagen muss, dass an diesem Tag optimale Bedingungen herrschten: ruhige See und ideale Strömungsverhältnisse. Für mich sind solche langen Zeiten wie auf Hawaii viel eindrücklicher. Zur Vorbereitung darauf bin ich im Sommer vorher jeden zweiten Tag sechs Stunden am Stück geschwommen. So bekam ich die nötige Grundaushaltere. Dass ich bei meinem Versuch seekrank wurde und trotzdem noch sechs Stunden weiterschwimmen konnte, wusste vorher natürlich niemand. Es gibt so viele Dinge, die du nicht trainieren kannst. Dann ist es entscheidend, das richtige Mindset zu haben und die Situation so anzunehmen, wie sie ist. **Wie muss man sich den Start einer solchen Etappe vorstellen?**

Meistens starte ich sehr früh, und die Nacht vorher ist für mich eine Katastrophe. Ich kann vor Aufregung nicht schlafen und gehe daher schon übermüdet ins Rennen. Auch der Druck der vorangegangenen Wochen wühlt mich auf. Für den Start fahren wir meistens an einen

## »Das Training dominiert den Kalender und alles wird drumherum geplant.«

sehr abgelegenen Ort. Da ist nichts idyllisch. Auf Hawaii war das an einer Hotelruine, die seit Jahren leer steht. Direkt bevor ich ins Wasser steige, bin ich oft für mich, habe Kopfhörer auf oder bespreche mit meinem Trainer noch einmal das Rennen. Und dann geht's los.

### **Ab wann sind Sie im Flow – und ab wann haben Sie keine Lust mehr?**

Anfangs dominiert noch das Adrenalin. Ab Stunde drei bin ich im Rhythmus, und ich beginne, viel über das Schwimmen selbst nachzudenken: Wie viel Strecke habe ich schon geschafft? Wie weit muss ich noch?

### **Das könnten Sie ja auch Ihr Team fragen.**

Ja, aber das mache ich nie. Es hilft mir nicht. Ich muss eh so lange schwimmen, bis ich ankomme. Meistens hänge ich mich von einer Essenspause zur nächsten. Das sind kleine Freudenmomente. Alle halbe Stunde reicht mir mein Team einen kleinen Snack ins Wasser. Das kann Tee oder Wasser sein, Toast oder auch mal ein Muffin. Diese Powergels verträgt mein Magen nicht. Die 15 Stunden in Hawaii habe ich nur mit Tee und Cola geschafft. Gegessen habe ich nichts.

### **15 Stunden – wie häufig kommen Ihnen in dieser Zeit Zweifel?**

Natürlich denke ich auch mal daran, dass ich es nicht schaffe. Oder ans Aufgeben. Das kommt meistens, wenn ich in meinen Armen außer Schmerzen nichts mehr spüre und schon völlig ausgelaugt bin. Das kann auch sehr früh in einem Rennen passieren und hängt vor allem von der Wassertemperatur ab. Bei meinem ersten Versuch in Neuseeland hatte ich so ein mentales Tief schon nach zwei Stunden.

### **Und dann?**

... schwimme ich einfach weiter. Mir bleibt ja nichts anderes übrig, als einen Arm vor den anderen zu setzen. Damit lässt man dieses Tief automatisch hinter sich. Solche schwierigen Situationen begegnen einem gerade auf langen Strecken mehrfach. Aber ich weiß, dass ich sie aushalten und überwinden kann.

### **Woher kommt der Druck, den Sie eben angesprochen haben?**

Den mache ich mir vor allem selbst. Zu wissen, dass ich ein Jahr oder länger viel für diesen einen Tag geopfert habe – da möchte ich unbedingt, dass sich dieses Investment lohnt und ich erfolgreich die andere Küste erreiche.

### **Welchen Preis zahlen Sie für dieses riesige Abenteuer?**

Ich bin dieses entbehrungsreiche Leben schon aus meiner Wettkampfzeit in der Jugend gewohnt. Deshalb fühlt es sich nicht sehr außergewöhnlich an. Ich habe mir diesen Lifestyle ja ausgesucht. Für Freunde blieb damals wenig Zeit. Wenn meine Familie in den Urlaub fuhr, war ich oft im Trainingslager. Heute ist das ähnlich. Das Training dominiert den Kalender und alles wird drumherum geplant.

### **Was wird passieren, wenn Sie den Nordkanal erfolgreich durchquert haben?**

Dann weiß ich mit absoluter Sicherheit, dass eine Leere kommen wird. Schließlich habe ich mich in den letzten Jahren tagtäglich mit genau diesem Projekt beschäftigt. Und etwas Größeres als die Ocean's Seven gibt es im Freiwasserschwimmen auch nicht. Das Thema ist mit der Durchquerung des Nordkanals vorbei. Was für mich aber nicht vorbei sein wird: der Schwimmsport.

### **Wir haben bislang vor allem über die Entbehrungen und das Ozeanschwimmen als Tortur gesprochen. Was genießen Sie am meisten?**

Die Zeit allein mit mir. Ich liebe es, stundenlang mit meinen Gedanken allein zu sein, meine Armzüge zu zählen und sonst an nicht viel zu denken. Ich höre den Wellen zu und versuche, vollkommen im Moment zu sein.

### **Welche positiven Momente sind Ihnen aus Ihren Expeditionen im Gedächtnis geblieben?**

Da sind wir wieder bei meinem Rennen vor exakt einem Jahr in Neuseeland. Etwa zwei Stunden vor dem Ziel haben mich Delfine nicht nur kurz besucht, sondern länger begleitet. Sie haben sogar während meiner Trinkpause auf mich gewartet. Auch der Sonnenuntergang in Hawaii war sehr besonders. Mir war bewusst, dass ich etwas für mich völlig Neues erleben werde: elf Stunden lang in absoluter Dunkelheit durch den Pazifik zu schwimmen. Während der ersten Trinkpause schaute ich hoch und sah den beeindruckendsten Sternenhimmel, den man sich vorstellen kann. Irgendwann rief mein Vater dann vom Boot, ob ich nicht langsam weiterschwimmen wolle. (lacht)

☺



### **IM MEER BIN ICH ZU HAUSE**

In ihrem kürzlich erschienenen Buch nimmt Nathalie Pohl ihr Publikum in 16 Kapiteln mit um die Welt und durch die Zeit. Von Dover nach Oahu. Vom Bodensee bis nach Japan. Und: von ihrer Kindheit bis in die Gegenwart. Sie beschreibt, was es bedeutet, sein Leben dem Schwimmsport zu widmen, und wie sie dem Freiwasserschwimmen verfallen ist. Das Buch, das unter Mitarbeit des mehrfach preisgekrönten Journalisten Jan Stremmel entstand, trägt den Untertitel: »Wie ich meinem Traum folge und alleine durch die Ozeane dieser Welt schwimme.« Es verdeutlicht jedoch auch anschaulich, wie komplex das Projekt Ocean's Seven und wie wichtig das Team rund um die Teilnehmenden ist.